

Farizha Dimar. (5020138). Pengaruh Musik Lembut terhadap Penurunan Insomnia.
Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
Laboratorium Psikologi Klinis (2006).

Tidur merupakan bagian dari ritme biologis tubuh. Pada saat tidur, sel-sel di dalam tubuh melakukan regenerasi. Sebagian individu pernah mengalami kesulitan untuk jatuh tertidur dan mempertahankan tidur selama beberapa kurun waktu, hal ini disebut dengan insomnia. Insomnia akan berpengaruh terhadap stabilitas emosi sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti mengurangi konsentrasi, produktivitas kerja, dan aktivitas sosial. Musik dengan irama lembut dapat mengubah kesadaran dari terjaga menjadi tak sadar (fase tidur), denyut nadi, tekanan darah menurun, sehingga tubuh menjadi rileks.

Melalui pendekatan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik lembut terhadap penurunan insomnia pada subjek dewasa awal. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah musik lembut sebagai variabel bebas dan kategori insomnia sebagai variabel tergantung.

Subjek penelitian ini adalah 14 subjek pada dewasa awal, terdiri atas tujuh orang subjek kelompok kontrol dan tujuh orang subjek kelompok eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen. Analisis yang digunakan adalah uji beda sampel berpasangan dengan uji beda sampel independent. Hasil uji nonparametrik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ($z < 0,05$) antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah *treatment*. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen sesudah *treatment* ($z = -3,006$ dan $p = 0,001$). Dari kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa musik lembut berpengaruh terhadap penurunan kategori insomnia. Selain itu dari hasil *self monitoring* maupun angket terbuka menunjukkan pengaruh musik lembut terhadap kelompok yang memperoleh *treatment* adalah positif, yaitu menurunkan ketegangan sebelum tidur. Dengan demikian mempermudah subjek untuk masuk pada fase tidur.

Kata kunci : tidur, insomnia, musik lembut, dewasa awal